

**“PLANTAS NATIVAS NA ALIMENTAÇÃO E SEUS RECURSOS
NUTRICIONAIS E MEDICINAIS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA
VIVENCIADO PELO PIBID BIOLOGIA”**

Paloma Fontes da Silva¹
Maria Clara Teixeira Simão²
Daniela Correia Grangeiro³

INTRODUÇÃO

A importância da biodiversidade tem como instrumento estratégico decisivo no processo do desenvolvimento sustentável, particularmente no tocante à melhoria da qualidade de vida, e destacando os recentes avanços, entre outros. Ao envolver os diferentes grupos de usos da biodiversidade, a exemplo do alimentício, medicinal, nutricional e ornamental. Por outro lado, esta iniciativa tem impacto direto nas principais atividades econômicas do país e estabelece caminhos na busca da valorização, da ampliação das informações disponíveis sobre as espécies nativas e da promoção do uso sustentável desses recursos, particularmente em um contexto de desenvolvimento econômico regional.

O fato do Brasil ser um dos países com a maior biodiversidade do mundo já não é novidade (Fioravanti, 2016). Contudo, saber que grande parte dessa biodiversidade pode ser utilizada na alimentação ainda gera espanto e estranhamento. Cará, araruta, jaracatiá, pequi e jatobá são alguns ingredientes provenientes da flora nativa, mas de conhecimento e de uso restrito à pequena parte da população.

A alimentação das sociedades, consideradas modernas, é pobre em espécies e variedades de plantas utilizadas, mesmo nossos biomas brasileiros abrigam milhares de espécies de plantas alimentícias. Situação semelhante à nossa ocorre no restante do mundo. Atualmente, somente vinte espécies vegetais fornecem 90% do alimento humano do planeta, sendo que apenas três delas — trigo, milho e arroz — fornecem mais da metade (Wilson, 2012). Entretanto, o uso de poucas espécies na alimentação está mais relacionado a um imperialismo agroalimentar e pouco conhecimento acerca das plantas que nos cercam — uma verdadeira cegueira botânica, do que a falta de opções. Por outro lado, as plantas são

¹Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí - UESPI, palomafontesdas@aluno.uespi.br;

²Graduanda do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí - UESPI, mariaclarats@aluno.uespi.br;

³Orientadora do Curso de Ciências Biológicas da Universidade Estadual do Piauí - UESPI, danielagrangero@pcs.uespi.br.

vulneráveis e altamente suscetíveis a doenças e ataques de insetos e outros organismos, que se costuma chamar de “pragas”.

Segundo o pesquisador, alemão Kunkel (1984) que foi o pioneiro no levantamento de plantas alimentícias de todo o mundo, tendo citado 12,5 mil espécies com este potencial em todos os continentes. Wilson (1988) estimou que ocorressem no mundo 75 mil espécies alimentícias, e destacou que muitas são superiores em vários aspectos nutricionais às plantas convencionalmente cultivadas. Estudo de Kinupp (2007) obteve como resultado 311 espécies com uso atual ou potencial alimentício da flora nativa da Região Metropolitana de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, o que representa cerca de 20% da flora da região. Com base em todos estes estudos, Kinupp (2007) estima que os percentuais de plantas alimentícias variem entre 10% e 20% de cada conjunto de floras regionais ou locais.

Em nosso país, de acordo com o Projeto Flora do Brasil, coordenado pelo Jardim Botânico do Rio de Janeiro, existem identificadas não menos do que 33 mil espécies de plantas fanerogâmicas brasileiras. Nesse contexto, as fanerógamas formam o principal grupo taxonômico de plantas, pois engloba as plantas com potencial de alimento ao ser humano, teríamos, então, uma estimativa da ocorrência de pelo menos três mil e trezentas espécies alimentícias nativas, nos diferentes biomas, entre frutíferas, hortaliças e produtoras de nozes, castanhas, condimentos, polpas, entre outros produtos.

O uso e história das plantas e ervas medicinais está diretamente conectado com a trajetória do homem sobre a Terra, de modo que é impossível separar tal relação. Os primeiros hominídeos dependiam do uso das plantas em suas mais diferentes esferas, dentre as quais se destacam as necessidades de se alimentar, se vestir, se curar e construir suas habitações a partir de árvores e folhas. No que diz respeito à alimentação e ao processo de autocura, o homem primitivo fez uso de forma rudimentar do processo de observação para que de forma instintiva pudesse aprender com os animais quais plantas eram comestíveis e não tóxicas, e quais poderiam extinguir sua existência.

Muitos povos em diversos locais do mundo fizeram usos das mais distintas maneiras das plantas e ervas medicinais, cada um com sua tecnologia e conhecimento à disposição, mas todos contribuindo para o desenvolvimento do que hoje se conhece como a medicina tradicional. Um desses exemplos é o Papiro de Ebers, que é um dos tratados médicos mais importantes da história, tendo sido escrito no Antigo Egito. Descoberto por volta de 1914, o Papiro de Ebers registra o uso de muitas plantas e ervas medicinais que até hoje têm seu uso

em vigor, como por exemplo: alho, absinto, zen, romã e muitas outras plantas. Um curioso exemplo, aliás, é o da planta Dedaleira (*Digitalis Purpurea* L.), que se trata de uma planta tóxica, mas que era indicada para tratamento de problemas cardíacos e que no século XIX foi reconhecida cientificamente como uma planta com propriedades que combatem a insuficiência cardíaca.

Nesse sentido, o uso de plantas medicinais pelo homem acompanha a sua história. Registros arqueológicos apontam a sua importância cultural desde há 60.000 anos a.C. Povos antigos como os Egípcios, Gregos, Hindus, Persas e mais recentemente os povos da América Pré-colombiana aplicavam extensamente tais recursos terapêuticos, contribuindo para a construção dos sistemas de Medicina Tradicional dispersos ao redor do mundo (Rocha *et al.*, 2015). Monteiro e Brandelli (2017) enfatizam sobre as referências históricas acerca das plantas medicinais, afirmando que muito antes de aparecer qualquer forma de escrita, o homem já utilizava as plantas, algumas como alimento e outras como remédios. Em seus experimentos com ervas, houve sucessos e fracassos; muitas vezes, estas curavam, mas em outras matavam ou produziam efeitos colaterais graves. A descoberta das propriedades úteis ou nocivas dos vegetais ocorreu por meio do conhecimento empírico, ou seja, da observação feita pelos homens acerca do comportamento dos animais, por exemplo.

Ressalta-se que, ainda no Brasil, as plantas medicinais trazidas pelos portugueses associaram-se ao conhecimento das espécies utilizadas pelos índios que aqui viviam, permitindo o desenvolvimento da fitoterapia. Todavia, a utilização dessas plantas se iniciou de forma artesanal, e com o aprofundamento dos estudos e suas técnicas, passou-se a requerer métodos e técnicas que permitissem o melhor aproveitamento das plantas (Braga, 2011).

O presente trabalho buscou a realização de intervenções realizadas com os alunos do 2º ano de uma escola do ensino médio, localizada na cidade de Picos, Piauí onde foi abordada a metodologia do uso das plantas nativas na alimentação uso medicinal, nutricional e ornamental, a utilização das mesmas desempenha um papel vital na intersecção da botânica, da cultura e da sua biodiversidade.

METODOLOGIA

O trabalho foi dividido em três etapas, discriminadas abaixo:

Atividade 1 - Abertura do projeto e aplicação do jogo “Caça- Palavras”:

Na primeira semana, foi realizada a abertura do projeto, onde os alunos foram introduzidos ao tema da diversidade na alimentação e à importância das plantas nativas na nossa cultura local; Em seguida, foi repassado o jogo “Caça - palavras de Plantas” aos alunos onde foi dividido em duas equipes. Cada equipe recebeu uma folha com uma grade de letras e uma lista de palavras relacionadas a plantas. A lista incluirá nomes de 10 plantas, sendo 5 delas plantas nativas da região e 5 não nativas. Onde os alunos encontram as palavras na grade de letras. O desafio foi que eles devem circular as palavras corretas (plantas nativas) e riscar as palavras incorretas (plantas não nativas). A equipe que terminou primeiro e teve o maior número de acertos ganhou duas caixas de bis.

Atividade 2 - Palestra com uma especialista em Plantas Alimentícias Não-Convencionais (PANCs):

Na segunda semana, tivemos a honra de receber a professora, Bióloga na área da botânica e especialista em plantas. Durante a palestra, onde os alunos tiveram a oportunidade de aprofundar seu entendimento sobre plantas nativas, suas características, usos tradicionais na alimentação e seu significado histórico e cultural nas comunidades locais, e todos foram bastante participativos.

Atividade 3 – Culminância:

Na terceira semana, ocorreu a culminância do projeto onde foram feitas apresentações esquemáticas de plantas nativas, dos frutos de tamarindo (foi feita uma geleia), as folhas de seriguela que servem para fazer chá medicinal, as folhas da goiaba, salada com flor de hibisco e outras também da batata doce. Desse modo, vale lembrar que cada planta nativa sendo elas seus frutos e folhas têm uma grande importância econômica sendo medicinal e também para a alimentação, pois tem uma grande importância para a saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste trabalho foram abordados dados teóricos sobre o conhecimento das plantas nativas do nordeste brasileiro e do Brasil, a sua importância para o nosso bem estar como as plantas medicinais, que servem para tratar doenças, o seu valor nutricional e sua grande importância na alimentação e entre outras. Nesse contexto, repassando a abordagem e o entendimento das plantas nativas brasileiras.

Por outro lado, as plantas possuem fibras, pois são essenciais para a digestão e para a prevenção de doenças. A fitoterapia que é utilizada em extratos de plantas para tratar diversas condições médicas tem como exemplo, a planta da febre que é usada para produzir quinino utilizado para tratamento da malária; plantas como a camomila são usadas para aliviar sintomas de ansiedade e insônia.

Portanto, o trabalho visou buscar o mundo da biodiversidade das plantas e sua importância alimentícia medicinal e ademais. Por outro lado, certificar-se que os alunos compreendam e saiba distinguir o uso das plantas sendo elas comestíveis ou não, o uso nutricional, medicinal e que eles possam abranger novos conhecimentos das espécies de plantas nativas da botânica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se então, que a abordagem pedagógica adotada neste projeto em que se buscou despertar a curiosidade dos alunos trouxe bastante conhecimento sobre o tema discutido a “diversidade na alimentação e a importância das plantas nativas na nossa cultura local”. A diversidade das plantas medicinais e nativas da nossa região serve para muitas coisas como na alimentação, chá medicinal e entre outros.

Através da combinação de uma aula com a apresentação sobre as plantas nativas e sua abordagem com uma palestra para mais aprofundamento sobre o conhecimento das espécies de plantas que faz bem para a nossa saúde. Vale lembrar que o uso metodológico de um jogo “Caça - palavras de Plantas” com os alunos: dividimos em duas equipes, foi bem interativo e muito bom para o conhecimento dos mesmos. Por outro lado, tivemos a culminância para finalizar onde esquematizamos as plantas medicinais, alimentícias como alternativa para a diversidade alimentar, momento onde foram repassados muitos conhecimentos para todos.

Entretanto, o trabalho abordou muitas importâncias das plantas nativas e suas diversidades econômicas para o bem estar dos seres vivos, seu surgimento e a descobertas de espécies que servem para curar doenças como as plantas medicinais. Buscou-se abranger

novos conhecimentos e diversidade das espécies para o bem de todos que a consomem, sendo ela na alimentação, e também em chás para aliviar alguma dor e seus frutos e folhas que servem para alimentação. Portanto, as plantas são muito importantes para o mundo e para os seres vivos.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Plantas nativas, Plantas medicinais, Biodiversidade, Ensino médio.

REFERÊNCIAS

BRACK, P.; KOHLER, K. Observatório Brasileiro de hábitos alimentares, **Revista Equipe (OBHA)**, Brasília, 2023.

BRAGA, C. de M. **Histórico da utilização das plantas medicinais**. Brasília: [s.n.], 2011.

FIORAVANTI, C. A maior diversidade de plantas do mundo. **Pesquisa FAPESP** n. 241, 42-47, 2016.

KUNKEL, G.W.H. **Plantas para consumo humano: uma lista de verificação anotada das fanerógamas e samambaias comestíveis**. Koenigstein: Koeltz Livros Científicos, 1984.

KINUPP, V.F. **Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese (Doutorado em Fitotecnia) Programa de Pós-Graduação em Fitotecnia, Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007.

MATOS, S.F; **Plantas medicinais no Nordeste Brasileiros: biodiversidade e seus usos**. Centro Universitário AGES, pág: 10 a 60. Paripiranga, 21 de Julho de 2021.

MONTEIRO, S.C.; BRANDELLI, C.L. **Farmacobotânica: aspecto teórico e aplicação**. Porto Alegre: Artmed, 2017.

PETER, F.M. **Biodiversidade**. Washington, D.C. National Academy Press, 521 págs.,1986.

ROCHA F. A. G.; ARAÚJO, N. D. L.; COSTA; SILVA O, P.R. **Uso terapêutico da flora na história mundial**. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2015.

VIEIRA, R. F.; CAMILLO, J.; CORADIN, L. **Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: Plantas para o Futuro: Região Centro-Oeste / Ministério do Meio Ambiente**. – Brasília, DF: MMA, 2016.

WILSON, E. **O estado atual da diversidade biológica**. In: WILSON, E.O. &, 1988.

WILSON, E.O. **Diversidade da vida**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.